

## Правильное питание

Для нормальной работы организм должен получать все необходимые питательные компоненты: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества, воду и пр. Но даже если вы получаете с пищей всё необходимое, пища может не полностью усвоиться по причине несовместимости продуктов, заболеваний ЖКТ, при нарушенной его микрофлоре, при сильном стрессе.

На слуху у всех высказывание «Человек есть то, что он ест». Так вот, среднестатистический европеец съедает в 2, а то и в 3 раза больше, чем ему нужно для нормальной жизнедеятельности. А вот по качеству, т.е. по содержанию витаминов, минералов, биологически активных компонентов, наблюдается хроническая нехватка. Мудрецы Древнего Востока считали, что каждому человеку суждено за жизнь съесть определённое количество еды, т.е. чем больше ты съешь, тем ближе к финалу. И современная наука, да и сама жизнь подтверждают: среди долгожителей нет чревоугодников, нет толстых и крупных людей. При избыточном питании в крови повышается содержание холестерина, который постепенно сужает просвет сосудов и ухудшает циркуляцию крови. Если к тому же прибавить негативное воздействие внешней среды, вредные привычки, стрессы и просто лень, то неудивительно, что к 60 годам (а часто и раньше) человек превращается в настоящую развалину.

Что же мы имеем на самом деле?

Согласно анкетирования 179 человек, в т.ч. 24 учащихся, 67 молодых людей, 88 взрослых (70 мужчин, 109 женщин), проведенного в 2009г. году, в питании наших земляков меньше всего морепродуктов: – их ежедневно потребляют 7%, овощи ежедневно едят только 33% опрошенных, недостаточно в рационе фруктов: только 30% опрошенных потребляют их ежедневно, причём с возрастом потребление фруктов снижается (54,2% детей, 35,8% молодёжи, 20% от 30 до 50 лет и старше). С молочными и мясными продуктами ситуация несколько лучшая: их ежедневно потребляет соответственно 58% и 50% населения.

Соблюдают умеренность в потреблении продуктов 45% опрошенных. Стараются употреблять натуральные продукты (без добавок и консервантов) 44%, 51% следят за маркировкой и сроками годности. 25% используют бытовые приборы для очистки воды, покупают бутилированную воду только 6%. К сожалению, считают, что питаются правильно 36,9% опрошенных, причем с возрастом этот процент

снижается (положительного мнения о своём питании 66,7% детей, 43,3% молодёжи, 27,1% от 30 до 49 лет, 17,25% старше 50 лет). Видно, дети, доверяя взрослым, считают, что их кормят и приучают питаться правильно, но, к сожалению, взрослея, узнавая факты по данному вопросу, большинство людей осознаёт свои недостатки в питании, но корректирует его далеко не всегда.

Как же питаться правильно?

Основа клеток организма – вода, её лучше потреблять до 2л в день причём, желательно в чистом виде, а не в виде кофе и даже чая. Однако при сильных физических нагрузках норма воды увеличивается до трех и четырех литров. Хорошее время для потребления воды - сразу после пробуждения и за полчаса до каждого приёма пищи. Во время сна человек теряет значительные запасы жидкости. Несколько стаканов воды после сна не только будут способствовать восстановлению этих запасов, но и помогут Вам проснуться, разбудят Ваш желудок. Не следует пить во время приёма пищи – разбавляется желудочный сок, замедляются процессы пищеварения.

Следует отказаться от газированных напитков (колы, фанты газированных минеральных водах.) особенно натошак. Попадая в пустой желудок, они вызывают обильное выделение желудочного сока, а так как пищи в желудке нет – самопериваривание слизистой, кроме того, содержащаяся в них углекислота вызывает ожог слизистой желудка – откуда и гастриты. Неблагоприятное влияние на пустой желудок оказывают и очищенные (без мякоти), 100% соки. Попадая на слизистую желудка, они также вызывают её самопереваривание. Рекомендуются разводить натуральные соки, или употреблять 50%.

Надо употреблять как можно меньше соли. В малых дозах она нужна организму, но в эпоху полуфабрикатов, коммерческой торговли мы сталкиваемся с ней в колбасах, в чипсах, в «кириешках», в готовых соусах. А потребление продуктов с высоким содержанием соли способствует задержке воды в организме, появляются отёки, повышается артериальное давление.

Учёные университетов США и Евросоюза по результатам молекулярного исследования клеток человеческого организма составили список продуктов, способствующих продлению жизни. В «меню молодости» вошли нежирные мясо, птица, рыба, молоко, злаковые (особенно хлеб с отрубями), которые дают организму питательные элементы.

Овощи и фрукты, особенно яблоки, апельсины, чёрная смородина, черника, черешня, капуста (особенно брокколи), помидоры – богаты клетчаткой, витаминами и биофлавоноидами, которые помогают белкам, жирам и углеводам усвоиться организмом, активизируют обмен веществ; Овощи и фрукты должны составлять большую половину суточного рациона (400г в день не считая картофеля). Фрукты лучше объединять в отдельный приём пищи. Что же касается овощей, то они теряют в процессе приготовления основное количество полезных веществ, поэтому их лучше употреблять в сыром виде, и если варить, то на пару. Для улучшения здоровья надо привыкнуть к овощам, приготовленным аль денте (чуть сырыми). Чёрный шоколад, чай, кофе - это мощные антиоксиданты, они богаты полифенолами, которые восстанавливают поражённые клетки. Кроме того, бобы какао улучшают кровоток в мозге и способствуют мыслительной деятельности.

При умеренном питании обязательны круглый год витаминно-минеральные комплексы, о чём, к сожалению, многие вспоминают, только по назначению врача.

И, наконец, нельзя забывать, что здоровое питание – это и правильное приготовление продуктов. С мяса или птицы перед приготовлением надо срезать видимый жир. Жирную свинину лучше засолить и есть в виде сала. В свежем сале содержатся аминокислоты, участвующие в расщеплении холестерина, а растопленный жир – наоборот, превращается в холестерин.

Попробуйте заменить ежедневные конфеты на сухофрукты и орешки. Составьте по своему вкусу смесь из изюма, кураги, сушеных ананасов, фундука и арахиса. Если не можете отказаться от сладкого отдавайте предпочтение натуральному мёду. Мёд помогает усвоению кальция, необходимого для нормального обмена веществ. Всего лишь 1 ложка мёда в день через 20 минут после еды обеспечивает в крови оптимальную концентрацию ионов кальция, которая удерживается целые сутки.

По последним рекомендациям диетологов завтрак должен состоять из каши, картофеля (можно с салатом), хлебобулочных изделий. Сладкое, чтобы не поправиться, надо употреблять до 12 часов дня (на ланч). На обед кроме первого должно быть основное мясное или рыбное блюдо с овощами. На ужин лучше включать белковые продукты (молочные, яйца, рыба, птица), а тем, кому надо похудеть – ужин заменить кефиром или фруктами.

Врач-валеолог  
райЦГЭ»

УЗ  
Ксения Рак

«Осиповичский